ご希望の日時・曜日に体験することができます

お試し教室

スクールコースで4回のお試し **4,860円**

1回のみ **無料体験**

※1回無料体験後、残り3回のお試しスクールに変更もできます。

入会特典 6月30日(土)までご入会の場合

- 大人スイミングスクール / 大人のフィットネス：お試し教室 4,860円 ▶ キャッシュバック ＋帽子かゴーグルプレゼント
- キッズバレエ教室 / キッズダンス教室：お試し教室 4,860円 ▶ キャッシュバック
- さらに！ 入会金・事務手数料 ▶ 0円

※カワイ体育教室は無料体験のみの為、入会金・事務手数料0円となります。

★入会申込み時にご用意していただくものについては、表面を参照してください。※申込み後の返金は出来ませんのでご了承下さい。※表示価格はすべて税込です。

大人スイミングスクール

水中での運動は体重の重さを感じないから、膝や腰への負担が少なく、安心して運動できます。

こんな方におすすめ！

- メタボが気になる人
- いつまでも元気でいたい人
- 運動不足が気になる人
- 医者からすすめられている人
- 体力・筋力をつけたい人
- キレイなフォームで泳ぎたい人

はじめての人・運動が苦手な人・泳げる様になりたい方にオススメ。

❶はじめてプール 月・木 12:00～13:30

ストレッチ30分・水中運動60分

色々な動きで全身運動。泳がなくても体力維持・増進したい方にオススメ。

Ⓦ水中ウォーキング 月・木 11:00～12:30

アクアビクス30分・水中ウォーキング60分

体力維持・向上を目指していつまでも元気に泳ぎたい方にオススメ。

Ⓢ中高年水泳 月・木 13:30～15:00

アクアビクス30分・水泳レッスン60分

腹背筋の強化・柔軟性向上で、膝と腰の負担を軽減したい方にオススメ。

Ⓨ膝・腰痛改善 水・金 12:00～13:30

ストレッチ30分・水中運動60分

泳いで体力向上、泳げる様になりたい方にもオススメ。

Ⓛ大人水泳教室 月～金 11:00～12:30 / 土 12:00～13:30 / Ⓜ月・木 19:00～20:30

アクアビクス30分・水泳レッスン60分

年間会員申込み時にご用意していただくもの

- ●年会費2,160円 ●月会費 月8回 7,020円
- ●銀行（七十七銀行）又は郵便局口座と届出印 ●顔写真（3×4cm）

8回 お試しフィットネス体験 4,860円

利用できます プール・シャワールーム・ロッカールーム・アクアビクス・エアロバイク・ウォーキングマシン・ダイエットエンド・サウナ

フルタイム会員

お好きな時間に、お好きな運動を。

7,020円/月

月～金 10：00～20：30（閉館21：00）
土 9：30～19：30（閉館20：00）

プール会員

日中空いている時間を利用して自由に泳げる。

5,400円/月

プール・プールサイドのシャワー・採暖室のみ使用可能

月～金 10：00～15：00
土 9：30～15：00

学生会員

空いた時間に、お好きな運動を。

5,400円/月

月～金 10：00～20：30（閉館21：00）
土 9：30～19：30（閉館20：00）

キッズバレエ教室

〈火・木〉
■幼稚園児 15：30～16：30
■小 学 生 16：40～17：40

	バレエ教室のみの会員	スイミングスクール会員
入会金	~~5,400円~~→0円	—
事務手数料	~~3,240円~~→0円	—
年会費	2,160円	—
月会費週1回	5,400円	4,320円
月会費週2回	6,480円	

※バス送迎はフロントにご相談ください。

キッズダンス教室

ヒップホップ中心の教室です

〈月〉■小1～小4 16:40～17:40
■小4～小6 17:50～18:50
〈金〉■小学生 17:50～18:50

	キッズダンス教室のみの会員	スイミングスクール会員
入会金	~~5,400円~~→0円	—
事務手数料	~~3,240円~~→0円	—
年会費	2,160円	—
月会費週1回	5,400円	4,320円

★汗をかいてもよい服装と上靴を用意してください。

カワイ体育教室

1回無料体験のみあります!!

〈水〉
■小学生クラス（小1～6）16:40～17:40

- ●マット運動 ●鉄棒
- ●跳び箱 ●なわ跳び

	体育教室シングル会員	スイミングスクール会員
入会金	~~5,400円~~→0円	—
事務手数料	~~3,240円~~→0円	—
年会費	2,160円	—
月会費	5,450円	4,640円

※ほか別途教材費がかかります。

スクールコースと時間帯

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00						
11:00						K 小学生 10:30～11:30
12:00	アクア 11:00～11:30 W L 大人 11:30～12:30	アクア 11:00～11:30 A B L 親子・幼児 大人 11:30～12:30	アクア 11:00～11:30 B 幼児 11:30～12:30 / L 大人 11:30～12:30	アクア 11:00～11:30 W L 大人 11:30～12:30	アクア 11:00～11:30 A B L 親子・幼児 大人 11:30～12:30	A 親子 11:30～12:30
13:00	I 大人 12:30～13:30		Y 大人 12:30～13:30	I 大人 12:30～13:30	Y 大人 12:30～13:30	L 大人 12:30～13:30
14:00	アクア 13:30～14:00 S 大人 14:00～15:00			アクア 13:30～14:00 S 大人 14:00～15:00		C 園児 13:30～14:30
15:00						
16:00	C D 園児・小学生 15:30～16:30	C D 園児・小学生 15:30～16:30	C D 園児・小学生 15:30～16:30	C D 園児・小学生 15:30～16:30	C D 園児・小学生 15:30～16:30	D 小学生 15:30～16:30
17:00	E 小学生 16:40～17:40	E 小学生 16:40～17:40	E 小学生 16:40～17:40	E 小学生 16:40～17:40	E 小学生 16:40～17:40	E 小・中学生 16:40～17:40
18:00	F FX 小・中学生 17:50～18:50 X 準選手 17:50～19:20 Z 選手 18:50～20:50 M 大人 19:00～20:30	F FX 小・中学生 17:50～18:50 X 準選手 17:50～19:20 Z 選手 18:50～20:50	F FX 小・中学生 17:50～18:50 X 準選手 17:50～19:20 Z 選手 18:50～20:50	F FX 小・中学生 17:50～18:50 X 準選手 17:50～19:20 Z 選手 18:50～20:50 M 大人 19:00～20:30	F FX 小・中学生 17:50～18:50 X 準選手 17:50～19:20 Z 選手 18:50～20:50	水中運動 17:40～18:40 Z 選手 17:40～19:40
19:00						
20:00						
21:00						

★ご希望の曜日・コースが定員に達している場合、お待ち頂く場合がございます。

スクールバス送迎しております

おためしバス協力費 **430円**

★詳しくはホームページ又は、フロントにお問い合わせください。

- ❶角五郎・八幡 方面
- ❷三条町・柏木・通町 方面
- ❸北中山・南中山・西中山 方面
- ❹館・中山台・中山吉成 方面
- ❺南吉成・吉成・国見ヶ丘 方面
- ❻中山・西勝山・桜ヶ丘・荒巻本沢 方面
- ❼愛子・落合・栗生 方面
- ❽錦ヶ丘 方面
- ❾みやぎ台・赤坂・高野原 方面

国見スイミングクラブ

受付時間 10:00～19:00

TEL 234-5138

詳しくはホームページをご覧ください。 http://livesports-swim.jp/